

**ANÁLISE DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE GRADUANDOS DE ENFERMAGEM**Danilo Lutiano Valerio<sup>1</sup>, Leticia Fernandes da Silva<sup>1</sup>**RESUMO**

Uma parcela significativa da população brasileira não realiza atividade física de maneira regular. Observa-se que um grupo específico que faz parte dessa realidade são os estudantes universitários. O objetivo do estudo foi identificar os níveis atividade física de graduandos de enfermagem de uma universidade privada. Trata-se de um estudo transversal quantitativo de levantamento com uma abordagem descritiva-exploratória. Utilizou-se como instrumento de pesquisa o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) Versão-Curta. A amostra do estudo foi composta por 73 estudantes universitários matriculados no sétimo e oitavo semestre do curso de Enfermagem, sendo aproximadamente 95% do sexo feminino (69 estudantes) com idade média de 29,5 anos (DP 8,4) e aproximadamente 5% do sexo masculino (4 estudantes) com idade média de 27 anos (DP 7,6). Os dados coletados foram analisados através da análise estatística de percentual simples. Os achados da pesquisa demonstram que 14% dos discentes encontram-se Muito Ativos, 44% Ativos, 18% Irregularmente Ativos A, 12% Irregularmente Ativos B e 12% Sedentários. De acordo com os dados expostos pode-se aferir que a maior parte dos graduandos do curso de enfermagem analisados apresentaram níveis significativos de prática de atividade física.

**Palavras-chave:** Atividade física. Saúde. Enfermagem.

**ABSTRACT**

Analysis of the physical activity level in nursing students

A significant portion portion of the Brazilian population does not perform physical activity on a regular basis. Therefore, it is observed that a specific group that is part of this reality is university students. It is observed that a specific group that is part of this reality is university students. The objective of the study was to identify the physical activity levels of nursing students at a private university. This is a quantitative cross-sectional survey with a descriptive-exploratory approach. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) Short Version was used as a research instrument. The study sample consisted of 73 university students enrolled in the seventh and eighth semesters of the Nursing course, approximately 95% female (69 students) with an average age of 29.5 years (SD 8.4) and approximately 5% male (4 students) with an average age of 27 years (SD 7.6). The collected data were analyzed using simple percentage statistical analysis. The research findings show 14% of students are Very Active, 44% Active, 18% Irregularly Active A, 12% Irregularly Active B And 12% Sedentary. According to the data presented, it can be verified that most of the undergraduate nursing students analyzed presented significant levels of physical activity practice.

**Key words:** Physical activity. Health. Nursing.

1 - Centro Universitário Módulo, Caraguatatuba, São Paulo, Brasil.

E-mail dos autores:  
danilo.valerio@modulo.edu.br  
Le.fernandes.lf@gmail.com

**INTRODUÇÃO**

Baixos índices de prática regular de atividade física têm como consequência o sedentarismo, que irá tornar-se fator preponderante para o surgimento de agravos a saúde (Vieira, Silva, 2019).

Hoje são inúmeras as pesquisas que descrevem o sedentarismo como um fator de risco significativo para o aparecimento das doenças crônico-degenerativas não transmissíveis (DCNT) (Lansini e colaboradores, 2017).

Dados recentes demonstram que aproximadamente 30% da população mundial não apresenta índices significativos de prática regular de atividade física, sendo que no Brasil cerca de 60% da população encontra-se inativa fisicamente (Souza e colaboradores, 2015).

No ano de 2017 o Ministério da Saúde informou que no Brasil três de cada cem óbitos registrados podem ter sido influenciados pelo sedentarismo (Brasil, 2019).

Deste modo, Melo e colaboradores (2016) apreendem que a inatividade física hoje configura-se como um problema de saúde pública.

Para reverter esse quadro diversos especialistas da área da saúde apontam que um estilo de vida fisicamente ativo pode ser um importante aliado para a melhora desses aspectos sanitários presentes hoje na sociedade (Lansini e colaboradores, 2017).

Lansini e colaboradores (2017) expõem que uma vida fisicamente ativa pode trazer diversos benefícios para qualidade de vida, bem-estar e saúde das pessoas, dado que a prática de atividade física e exercícios físicos de maneira regular é fundamental para manter bons níveis de saúde.

Segundo os autores esse comportamento se caracteriza como um fator decisivo para a prevenção contra as diversas morbidades que o sedentarismo pode ocasionar à saúde e qualidade de vida das pessoas (Lansini e colaboradores, 2017).

Neste sentido é elucidado que uma parcela considerável da população brasileira não realiza essas práticas de maneira satisfatória.

Jesus e colaboradores (2017) afirma que um grupo específico que faz parte dessa realidade são os estudantes universitários, que ao precisarem exercer diversas funções diárias, acabam não conseguindo atingir níveis

que os coloquem como indivíduos fisicamente ativos.

Para Melo e colaboradores (2016) esses graduandos apresentam uma gama de tarefas durante o seu dia que em muitos casos acaba dificultando a prática de atividade física.

Em vista disso, alguns estudos observaram quais são os níveis de prática de atividade física e comportamento alimentar de graduandos da área da saúde, e encontraram bons índices de prática de atividade física desses estudantes em comparação com discentes de outras áreas do conhecimento (Silva e colaboradores, 2007; Marcondelli, Costa, Schmitz, 2008).

Importante destacar que os profissionais da área da saúde podem incentivar a prática de atividade física das pessoas, o que poderá auxiliar na melhora da qualidade de vida, bem-estar e saúde da população (Souza e colaboradores, 2015).

Jesus e colaboradores (2017) elucidam que esse é um fator importante, pois esse grupo de estudantes poderá exercer forte influência na sociedade no que diz respeito aos aspectos relacionados à saúde, no instante em que estiverem atuando como profissionais das suas respectivas áreas.

Logo, compreender quais os níveis de prática de atividade física e sedentarismo dos estudantes da área da saúde se faz relevante, uma vez que esses discentes podem influenciar a sociedade de maneira positiva em relação a importância da realização dessas práticas de forma recorrente.

Deste modo, o artigo apresenta como objetivo central analisar os níveis de atividade física de graduandos do sétimo e oitavo semestre do curso de Enfermagem de uma universidade privada.

A hipótese do estudo é que os estudantes investigados irão apresentar baixos níveis de prática de atividade física diária, dado que esse grupo de discentes está ingressando em um período acadêmico onde ocorre um acúmulo de tarefas relacionadas a sua formação, e que somado com as obrigações diárias de caráter pessoal podem trazer dificuldades para a realização de atividades físicas de maneira regular.

**MATERIAIS E MÉTODOS**

Trata-se de um estudo transversal de característica metodológica quantitativa de levantamento com uma abordagem descritiva-exploratória (Creswell, 2010).

Foi determinado uma amostragem não probabilística formada por 73 graduandos (45 - cerca de 62% estão matriculados no período matutino e 28 - cerca de 38% estão matriculados no período noturno) do sétimo e oitavo semestre do curso de Enfermagem de uma universidade privada. Esse número representa 73% do total de discentes que estão cursando o sétimo e oitavo semestre (101 estudantes matriculados nos respectivos semestres).

Os participantes do estudo foram recrutados de maneira voluntária e intencional. Cerca de 95% (69 discentes) da amostra é formada por integrantes do sexo feminino com média de idade de 29,5 anos com desvio padrão de 8,4 e aproximadamente cinco por cento (quatro discentes) da amostra é composta por integrantes do sexo masculino com média de 27 anos com desvio padrão de 7,6.

Foi estabelecido o seguinte critério de inclusão para participação na pesquisa: estudantes de nível de graduação do curso de Enfermagem matriculados no sétimo e oitavo semestre.

Esse critério foi definido para a escolha da amostra do estudo, em virtude de que esse é o período em que os discentes devem iniciar o estágio supervisionado, conforme estabelecido pela matriz curricular do curso de Enfermagem da respectiva universidade.

Soma-se a também a essa caracterização acadêmica uma possível jornada de trabalho e compromissos pessoais.

Esse critério foi delineado segundo concepções teóricas, expondo que o acúmulo dessas funções pode dificultar a prática de atividade física por parte dos estudantes de nível superior (Martins e colaboradores, 2010; Rigoni e colaboradores, 2012).

Os dados foram coletados nos meses de novembro de 2019 e fevereiro de 2020. A pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Cruzeiro do Sul com o CAAE: 20737019.9.0000.8084, a qual foi aprovada através do Parecer de nº: 3.658.621 no dia 16 de outubro de 2019 de acordo com a Resolução 466/12 do CNS/CONEP.

Todos os participantes do estudo foram esclarecidos quanto ao tema da pesquisa, seus objetivos e os métodos que seriam utilizados. Em seguida os sujeitos que aceitaram participar do estudo assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

(TCLE) em duas vias, ficando uma em posse dos pesquisadores e a outra em sua posse.

Para coleta dos dados foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) Versão Curta. A escolha desse instrumento de pesquisa foi baseada segundo fundamentação teórica estabelecida por Ceschini e colaboradores (2016).

A partir desse questionário os estudantes foram classificados da seguinte forma:

Muito Ativo: 30 minutos ou mais de atividade física vigorosa por 5 dias na semana; 20 minutos ou mais de atividade física vigorosa por 3 dias na semana + 30 minutos ou mais de atividade física moderada ou caminhada por 5 dias na semana.

Ativo: 20 minutos ou mais de atividade física vigorosa por 3 dias na semana; 30 minutos de atividade física moderada ou caminhada por 5 na semana; ou 150 minutos de qualquer atividade física durante a semana.

Irregularmente Ativo A: 10 minutos de atividade física contínua por menos de 5 dias na semana totalizando menos de 150 minutos de atividade física semanal.

Irregularmente Ativo B: Não atinge nenhum dos critérios estabelecidos para os indivíduos classificados como Irregularmente Ativos A.

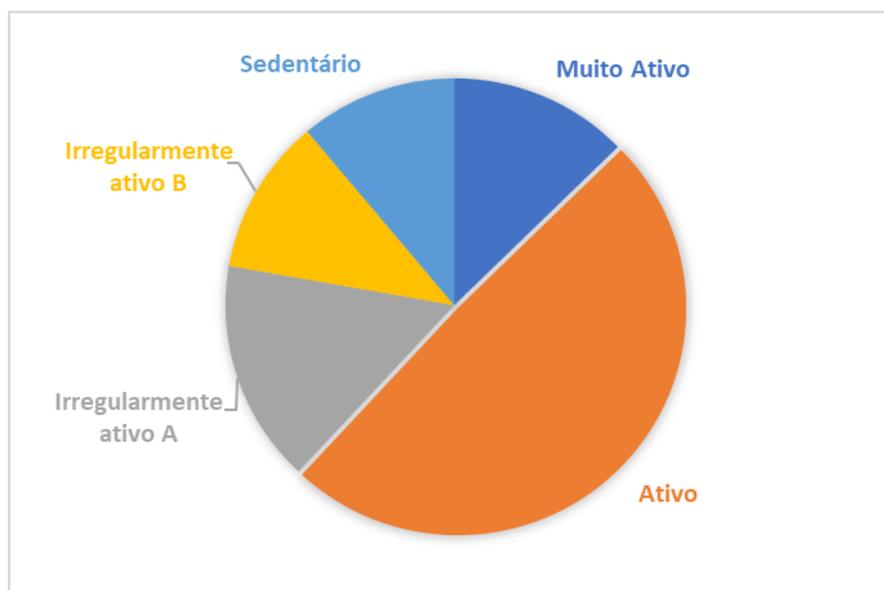
Sedentário: Não prática nenhum tipo de atividade física por pelo menos 10 minutos de forma contínua durante a semana.

Os questionários foram aplicados pelos pesquisadores responsáveis pelo estudo de forma pessoal e individual. Os participantes do estudo foram orientados e esclarecidos pelo pesquisador em relação as questões que faziam parte do questionário. Não foi estabelecido limite de tempo para que os sujeitos participantes do estudo respondessem o questionário. A coleta de dados ocorreu durante o intervalo das aulas dos estudantes no campus da universidade. Para análise dos dados optou-se pela análise estatística de percentual simples (Creswell, 2010). Os dados foram retratados a partir da sua frequência relativa e absoluta, e estão descritos no item a seguir.

### RESULTADOS

Foi observado que 14% dos estudantes analisados apresentam-se Muito

Ativos, 44% Ativos, 18% Irregularmente Ativos A, 12% Irregularmente Ativos B e 12% foram considerados Sedentários.



**Figura 1** - Nível de prática de atividade física dos estudantes de enfermagem.

Diante dos dados apresentados observa-se que 44% dos discentes se encontram fisicamente Ativos, e 14% se mostraram Muito Ativos. Ao analisar essas informações apreende-se que 58% da amostra investigada apresenta bons níveis de prática de atividade física regular.

É possível notar também que 42% da amostra não atingiu índices satisfatórios em relação a prática de atividade física regular, sendo que 18% foram considerados Irregularmente Ativos A, 12% Irregularmente Ativos B E 12% Sedentários. Esses dados podem refletir em um prejuízo tanto para a vida pessoal como para a vida profissional desses sujeitos.

Os resultados aqui apresentados trazem alguns aspectos importantes na relação do nível de atividade física de estudantes universitários do curso de Enfermagem que estão em uma etapa avançada da graduação.

### DISCUSSÃO

A prática de atividade física de maneira regular é uma ferramenta importante que auxilia a promover a saúde dos

estudantes universitários (Melo e colaboradores, 2016).

Nesta esteira, destaca-se se que 58% da amostra da pesquisa apresentou bons níveis de prática de atividade física regular, sendo importante aclarar que a população do estudo foi composta por 95% de indivíduos do sexo feminino, o que chama atenção e deve ser interpretado sob a luz da literatura.

Neste sentido, em um estudo semelhante Rodrigues, Cheik e Mayer (2008) exibiram que 51% dos estudantes universitários analisados mostraram-se ativos fisicamente, retratando também que a maioria da amostra apresentada foi constituída por mulheres, o que denota caráter metodológico semelhante do que foi empreendido aqui.

Ao confrontar os achados do estudo com a literatura, verificou-se que o aumento dos padrões de atividade física nesse grupo específico pode estar associado a prática da caminhada, uma vez que esse tipo de atividade tem como maior parte dos seus praticantes as mulheres (Reis e colaboradores, 2016; Torquato e colaboradores, 2016).

Zanchetta e colaboradores (2010) apontam que altos níveis de atividade física nas mulheres podem estar associados a

prática da caminhada, uma vez que esse tipo de atividade é mais exercida pelas mulheres em comparação aos homens, que por muitas vezes preferem a prática de modalidades esportivas coletivas.

De acordo com Malta e colaboradores (2006) a caminhada é uma das atividades físicas mais praticadas pela população, por ser uma atividade muito simples de ser efetivada, e não demandar gasto financeiro, o que pode facilitar a sua realização. Para Torquato e colaboradores (2016) a prática da caminhada pode explicar o aumento dos parâmetros de atividade física nas mulheres.

Importante destacar que o instrumento de pesquisa empreendido durante a coleta dos dados não especifica de maneira exata quais foram os tipos de atividades físicas desenvolvidas por esse extrato de estudantes.

Logo, não é possível associar que a maior parte da amostra se encontra fisicamente ativa devido a prática regular da caminhada. Ao revelar esses aspectos fica exposto uma possível limitação do estudo, porém como o objetivo aqui proposto não era definir qual o tipo de atividade física era efetivada por esses graduandos, compreende-se que o escopo delimitado na fase preliminar da pesquisa foi alcançado.

Porém, alguns estudos refutam essas concepções e apontam maiores níveis de sedentarismo em mulheres na comparação com os homens na população em geral e em relação aos estudantes universitários (Lansini e colaboradores, 2017).

Lansini e colaboradores (2017) ao analisarem os níveis de sedentarismo de estudantes universitários do Rio Grande do Sul, encontraram na comparação de gênero maiores níveis de inatividade física nos discentes do sexo feminino.

Mendes Netto e colaboradores (2012) e Bankoff e colaboradores (2017) também observaram maiores níveis de sedentarismo em mulheres universitárias em comparação com universitários do sexo masculino

Zanchetta e colaboradores (2010) elucidam que essa diferença entre homens e mulheres na comparação dos níveis de prática de atividade física pode estar relacionado a fatores históricos, sociais e culturais que por muitas vezes atribuem às mulheres a responsabilidade das tarefas domésticas, dificultando assim que indivíduos do sexo feminino tenham índices aceitáveis de atividade física por terem possivelmente um

tempo limitado para realizar esse tipo de atividade.

Para Carvalho e colaboradores (2016) esses dados devem ser observados com cuidado pelos gestores de saúde, uma vez que maiores níveis de sedentarismo podem significar um aumento na incidência DCNT nesse extrato da população.

Ao diagnosticar que mais da metade da amostra apresentou indicadores positivos de atividade física, é possível observar que esses dados vão na mesma direção dos achados de Mielke e colaboradores (2010).

No estudo os autores expõem que 84,4% dos estudantes de uma universidade da região Sul do Brasil foram classificados como fisicamente ativos, evidenciando que os alunos dos cursos que fazem parte da área da saúde mostraram maiores níveis de prática de atividade física em comparação com estudantes de outras áreas (Mielke e colaboradores, 2010).

Fontes e Vianna (2009) também demonstraram maiores níveis de prática de atividade física em graduandos matriculados no Centro de Ciências da Saúde em comparação com estudantes de outras áreas de uma universidade pública da região Nordeste do Brasil. Outros estudos seguem na mesma direção ao apontarem bons níveis de prática de atividade física em estudantes da área da saúde (Melo e colaboradores, 2016; Jesus e colaboradores, 2017).

Diante desses aspectos é importante ressaltar que entre esses estudantes que se mostram mais ativos fisicamente a maior prevalência encontra-se nos graduandos do curso de Educação Física (Silva e colaboradores, 2007; Jesus e colaboradores, 2017).

Nesta esteira, os achados de Marcondelli, Costa, Schmitz (2008) demonstraram que os estudantes de educação física são os mais ativos fisicamente em comparação com outros graduandos da área da saúde (44% ativos e 52% muito ativos), seguidos dos cursos de Farmácia, Enfermagem, Nutrição, Odontologia e Medicina.

Esses aspectos podem ser apreendido devido ao perfil dos alunos que ingressam no curso de Educação Física, que na sua maioria apresenta histórico esportivo ou de prática de atividade física e/ou exercício físico recorrentes, além do fato da atividade física ser um componente curricular durante a graduação, e essa prática estar diretamente

relacionada com a atuação profissional desses estudantes (Mielke e colaboradores, 2010; Jesus e colaboradores, 2017).

Souza e colaboradores (2015) observaram que os os estudantes de educação física também eram os mais ativos, seguidos dos graduandos de fisioterapia, enfermagem, farmácia e nutrição.

O que chama atenção ao verificar esses dados, é que tanto Marcondelli, Costa e Schmitz (2008) como Souza e colaboradores (2015) em seus achados demonstraram que os alunos de enfermagem estavam nos primeiros lugares em relação ao nível de prática de atividade física em comparação com os outros cursos da área da saúde.

No trabalho de Souza e colaboradores (2015) foi verificado que 65,5% dos acadêmicos de enfermagem apresentaram percentuais significativos de prática de atividade física (56,3% ativos e 9,2% muito ativos), o que faz relação direta com os dados descritos na presente pesquisa.

Ao apresentar essas concepções, é possível considerar que os bons níveis de atividade física encontrados em relação aos discentes investigados já foram descritos na literatura.

Porém afirmar que esses dados estão relacionados ao fato desses estudantes terem contato direto com os conteúdos educacionais voltados para a saúde é um equívoco que já foi descrito por Cordeiro e colaboradores (2014).

Foi revelado também que uma parcela significativa da amostra do estudo apresentou baixos níveis de prática de atividade. Vários podem ser os impedimentos que dificultam a realização de atividades físicas de maneira regular por parte dos estudantes universitários, o acúmulo de atividades relacionadas as suas atividades acadêmicas, profissionais e pessoais são entraves que podem prejudicam esses graduandos a alcançarem índices que os coloquem como fisicamente ativos (Rigoni e colaboradores, 2012).

De acordo com Martins e colaboradores (2010) três podem ser os motivos que atrapalham os graduandos a praticarem atividade física de maneira regular, a escassez de tempo, falta de oportunidade para a realização dessas atividades e a falta de interesse por parte desses estudantes.

O período que os discentes de enfermagem que compõem a amostra estão cursando pode ter sido um indicador para essa

porcentagem de alunos que se encontram inativos fisicamente, uma vez que durante essa etapa da graduação uma série de atividades devem ser cumpridas pelos alunos, o que pode ter sido um possível complicador para que esses graduandos atingissem níveis satisfatórios de atividade física regular.

Dialogando com esse ponto, Fontes e Vianna (2009) relataram que estudantes universitários com mais anos de ingresso no curso superior foram os que apresentaram menores índices de atividade física efetuadas de forma regular.

Foi observado pelos autores que os indivíduos que cursavam os primeiros anos do ensino superior eram fisicamente mais ativos que os indivíduos de semestres mais avançados, observando uma tendência de queda de prática de atividade física com o passar dos anos (Fontes; Vianna, 2009).

Tal análise pode ser utilizada como uma possível explicação para o fato de uma parcela considerável dos discentes aqui investigados apresentarem níveis significativos de inatividade física.

## CONCLUSÃO

Ao expor os dados da pesquisa buscou-se apreendê-los a partir de estudos que têm como escopo discutir a problemática central aqui exposta.

De acordo com esse levantamento foi observado que a maior parte dos graduandos do curso de Enfermagem que foram analisados apresentaram níveis significativos de prática de atividade física regular.

A partir do exame bibliográfico empreendido foi visto que os discentes do ensino superior que são mais ativos fisicamente fazem parte da área da saúde, o que pode explicar os achados aqui expostos.

Contudo, deve-se tomar cuidado ao expor essa relação, pois as maiores taxas de alunos fisicamente ativos dessa área estão no curso de Educação Física.

Apesar dos dados demonstrarem bons níveis de prática de atividade por parte dos discente analisados, foi observado que uma parcela significativa da amostra se encontra inativa fisicamente ou sedentária.

Acredita-se que esses dados estão associados ao período do curso que esses graduandos estão cursando, uma vez que esses estudantes podem ter um acúmulo de obrigações acadêmicas, e que somando-se as

atividades da vida diária podem dificultar a prática de atividade física de forma regular.

À vista disso, é sugerido que sejam estabelecidas novas propostas que tenham como objetivo aumentar as taxas de graduandos fisicamente ativos do curso de Enfermagem.

Ainda é esperado que essas estratégias possam fomentar a prática de atividade física regular em toda a comunidade acadêmica, uma vez que a partir da revisão de literatura efetivada foi visto altos índices de graduandos de outras áreas do conhecimento fisicamente inativos.

## REFERÊNCIAS

- 1-Bankoff, A.D.P.; Arruda, M.; Bispo, I.M.G.P.; Rodrigues, M.D. Doenças crônicas não transmissíveis: história familiar, hábitos alimentares e sedentarismo em alunos de graduação de ambos os sexos. *Revista Saúde e Meio Ambiente*. Vol. 5. Num. 2. 2017. p. 37-56.
- 2-Brasil. Ministério da Saúde. Três em cada cem mortes no país podem ter influência do sedentarismo. Brasília. 2019.
- 3-Carvalho, C.J.; Marins, J.C.B.; Amorim, P.R.D.; Fernandes, M.F.; Reis, H.H.T.; Sales, S.S.; Miranda, M.R.; Lima, L.M. Altas taxas de sedentarismo e fatores de risco cardiovascular em pacientes com hipertensão arterial resistente. *Medicina*. Ribeirão Preto. Vol. 49. Num. 2. 2016. p. 124-133.
- 4-Ceschini, F.L.; Miranda, M.L.J.; Andrade, E.L.; Oliveira, L.C.; Araújo, T.L.; Matsudo, V.R.; Figueira, J.A.J. Nível de atividade física em adolescentes brasileiros determinado pelo Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) Versão Curta: estudo de revisão sistemática. *Revista Brasileira de Ciência & Movimento*. Vol. 24. Num. 4. 2016. p. 199-212.
- 5-Cordeiro, P.C.; Claumann, G.S.; Pereira, É.F.; Guimarães, A.C.A.; Pelegrini, A. Estágio de mudança de comportamento relacionados à atividade física em acadêmicos de educação Física. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. Vol. 19. Num. 4. 2014. p. 484-493.
- 6-Creswell, J.W. Projeto de pesquisa: Métodos qualitativos, quantitativos e misto. Porto Alegre. Artmed. 2010. p. 296.
- 7-Fontes, A.C.D.; Vianna, R.P.T. Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste - Brasil. *Revista Brasileira de Epidemiologia*. Vol. 12. Num. 1. 2009. p. 20-29.
- 8-Jesus, C.F.; Oliveira, R.A.R.; Badaró, A.C.; Ferreira, E.F. Nível de atividade física de estudantes da área da saúde de uma instituição superior particular de Ubá-MG. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*. São Paulo. Vol. 11. Num. 68. 2017. p. 565-573.
- 9-Lansini, L.C.; Dias, C.P.; Oestreich, M.G.; Rosa, L.D R.; Tiggemann, C.L. Nível de sedentarismo entre estudantes universitários do Rio Grande do Sul e os possíveis fatores associados. *Revista O Mundo da Saúde*. Vol.41. Num. 3. 2017. p. 267-274.
- 10-Malta, D.C.; Moura, E.C.; Castro, A.M.; Cruz, D.K.A.; Morais Neto, O.L.; Monteiro, C.A. Padrão de atividade física em adultos brasileiros.: resultados de um inquérito por entrevistas telefônicas, 2006. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*. Vol. 18. Num. 1. 2006. p. 7-16.
- 11-Marcondelli, P.; Costa, T.H.M.; Schmitz, B.A.S. *Revista de Nutrição*. Vol. 21. Num. 1. 2008. p. 39-47.
- 12-Martins, M.C.C.; Ricarte, I.F.; Rocha, C.H.L.; Maia, R.B.; Silva, V.B.; Veras, A.B.; Souza Filho, M.D. Pressão arterial, excesso de peso e nível de atividade física em estudantes de universidade pública. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*. Vol. 95. Num. 2. 2010. p. 192-199.
- 13-Melo, A.B.; Carvalho, E.M.; Santos de Sá, F.G.; Cordeiro, J.P.; Leopoldo, A.S.; Leopoldo, A.P.L. Nível de atividade física dos estudantes de graduação em Educação Física da Universidade Federal do Espírito Santo. *Journal of Physical Education*. Vol. 27. Num. 1. 2016. p. 1-12.
- 14-Mendes Netto, R.S.; Silva, C.S.; Costa, D.; Raposo, O.F.F. Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área da saúde. *Revista Brasileira de Atenção à Saúde*. Vol. 10. Num. 34. 2012. p. 47-55.

15-Mielke, G.I.; Ramis, T.R.; Habeyche, E.C.; Oliz, M.M.; Tessmer, M.G.S.; Azevedo, M.R.; Hallal, P.C. Atividade física e fatores associados em universitários do primeiro ano da Universidade Federal de Pelotas. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. Vol. 15. Num. 1. 2010. p. 57-64.

16-Reis, C.C.B.; Confortin, C.; Martins, C.G.; Lodi, F.B.; Roncada, C.; Rodrigues, A.D. Prevalência da prática de atividade física e correlação com a saúde de idosos de uma cidade no sul do Brasil. *Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física*. Vol. 5. Num. 1. 2016. p. 27-32.

17-Rigoni, P.A.G.; Nascimento Junior, J.R.A.; Costa, G.N.F.S.; Vieira, L.F. Estágios de mudança de comportamento e percepção de barreiras para a prática de atividade física em universitários do curso de Educação Física. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. Vol. 17. Num. 2. 2012. p. 87-92.

18-Rodrigues, E.S.R.; Cheik, N.C.; Mayer, A.F. Nível de atividade física em universitários. *Revista de Saúde Pública*. Vol. 42, Num. 4. 2008. p. 672-678.

19-Silva, G.S.F.; Bergamaschine, R.; Rosa, M.; Melo, C.; Miranda, R.; Filho, M.B. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 13. Num. 1. 2007. p. 39-42.

20-Souza, I.E.C.D.; Bonfante, I.L.P.; Moraes Junior, F.B.; Lopes, W.A. Níveis de atividade física e estágios de mudança de comportamento de universitários da área da saúde. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. Vol. 20. Num. 6. 2015. p. 608-617.

21-Torquato, E.D.; Gerage, A.M.; Meurer, S.T.; Borges, R.A.; Silva, M.C.; Benedetti, T.R.B. Comparação do nível de atividade física medido por acelerômetro e questionário IPAQ em idosos. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. Vol. 21. Num. 2. 2016. p. 144-153. 2016.

22-Vieira, V.R.; Silva J.V.P. Barreiras à prática de atividades físicas no lazer de brasileiros: Revisão sistemática. *Pensar a Prática*. Vol. 22. Num.1. 2019. p. 1-22.

23-Zanchetta, L.M.; Barros, M.B.A.; César, C.L.G.; Carandina, L.; Goldbaum, M.; Alves, M.C.G.P. Inatividade física e fatores associados em adultos, São Paulo, Brasil. *Revista Brasileira de Epidemiologia*. Vol. 13. Num. 3. 2010. p. 387-399.

Recebido para publicação em 18/08/2021  
Aceito em 13/12/2021